



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Jan Schmidt

□□: TC Suhl

□□: 380

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54) L

□□□: 1:28:49

□□: 12.16 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 112)

□□□□□/□: 24 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 1:24:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	42:59	4:40	2	1:47	23	11:28	9.20	42:59	4:40	2	1:47	23	11:28
Runde	9.00	45:00	5:00	3	2:28	24	13:23	18.20	1:27:59	4:50	3	4:15	24	24:51
Ziel	0.30	0:50	2:46	3	0:02	24	0:13	18.50	1:28:49	4:48	3	4:14	24	25:04